

# Manual de Primeiros Socorros

# Abril Verde

Pela saúde e segurança no trabalho, por todos nós



CAODS  
Centro de Apoio Operacional  
de Defesa da Saúde



# SUMÁRIO \*

1 - Apresentação.....	3
2 - Noções de primeiros socorros.....	4
3 - Convulsão.....	9
4 - Desmaio.....	12
5 - Queimaduras.....	14
6 - Choque elétrico.....	17
7 - Acidentes com animais peçonhentos.....	19
8 - Mordeduras causadas por animais.....	22
9 - Saúde mental.....	25

\* Este é um **sumário interativo**. Clique em cima da página desejada para ser redicionado.

## APRESENTAÇÃO – Manual de Primeiros Socorros (Abril Verde)

A Saúde e Segurança no Trabalho - SST, abrange programas, diretrizes e procedimentos que empresas e instituições públicas e privada precisam ter para garantir a saúde e a segurança dos trabalhadores, sejam eles colaboradores fixos, temporários ou terceirizados.

A campanha Abril Verde foi criada com objetivo de conscientizar a sociedade sobre os riscos dos acidentes de trabalho e das doenças ocupacionais e suas formas de prevenção. O mês foi escolhido devido a datas importantes para o tema: 06 de abril - Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, 07 de abril - Dia Mundial da Saúde e 28 de abril - Dia Internacional em Memória às Vítimas de Acidente do Trabalho.

O Conselho Nacional do Ministério Público - CNMP, através da Recomendação nº 52, de 28 de março de 2017, recomenda aos órgãos do Ministério Público brasileiro a implementação da Política Nacional de Gestão de Pessoas, incentivando o desenvolvimento permanente e pleno de seus integrantes, nas esferas física, mental e espiritual, promovendo a qualidade de vida no trabalho, estimulando o senso de pertencimento à instituição bem como orientando no sentido de promover a humanização do ambiente e das relações de trabalho, com o fortalecimento dos princípios da dignidade da pessoa humana, da valorização social do trabalho, da isonomia e da equidade.

Diante disso, o Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - SQVT idealizou o Manual de Primeiros Socorros e, em parceria com o Centro de Apoio Operacional de Defesa da Saúde- CAODS e com a Assessoria Técnica de Psicologia do Ministério Público do Estado do Piauí, disponibiliza este manual para o conhecimento de todos os integrantes, com dicas e técnicas que podem ser utilizadas em momentos de emergência no ambiente de trabalho, seja um acidente de qualquer natureza, um mal súbito, etc.

Esse conhecimento é fundamental e, muitas vezes, crucial para garantir a estabilidade da vítima até a chegada da equipe de socorristas e profissionais da saúde.



# **NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS**



## 1. NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS

Os Primeiros Socorros são cuidados iniciais que devem ser prestados rapidamente a uma pessoa, vítima de acidentes ou de mal súbito.

A função de quem presta o socorro é:

- Contactar o serviço de atendimento emergencial do Corpo de Bombeiro (193) ou SAMU(192);
- Manter a calma, a serenidade e transmitir confiança;
- Aplicar calmamente os procedimentos de primeiros socorros ao acidentado;
- Impedir que testemunhas removam ou manuseiem o acidentado, afastando-as do local do acidente, com o fim de evitar o chamado “segundo trauma”;
- Ser o elo de ligação das informações para o serviço de atendimento emergencial;
- Agir somente até o ponto de seu conhecimento e técnica de atendimento. Saber avaliar seus limites físicos e de conhecimento. Não tentar transportar um acidentado ou medicá-lo.

No atendimento inicial a qualquer indivíduo com dano à saúde, indicam-se as etapas seguintes como forma de proporcionar segurança na adequação de ações a serem empregadas, e que também conferirão ao indivíduo uma visão geral do quadro encontrado:

### 1.1. Avaliação da cena

É a primeira etapa na prestação dos primeiros socorros.

Ao chegar no local do acidente, seja em casa ou no trabalho, assumo o controle da situação e proceda a uma rápida e segura avaliação da ocorrência.

1. Chame por ajuda: Telefones de emergência: 193 (Bombeiro), 192 (SAMU), 190 (Polícia Militar) e 191 (PRF);

2. Obtenha o máximo de informações possíveis sobre o ocorrido;
3. Evite o pânico;
4. Mantenha afastados os curiosos, a fim de evitar confusão e ter espaço para trabalhar;
5. Observe rapidamente se existem perigos para o acidentado e para quem estiver prestando o socorro nas proximidades da ocorrência, por exemplo: fios elétricos soltos e desencapados; tráfego de veículos; andaimes; vazamento de gás, etc;
6. Identifique pessoas que possam ajudar e faça comandos breves, claros, objetivos e concisos;
7. Não altere a posição em que se encontra o acidentado, somente no caso de risco de vida para ele ou para o socorrista. Ex: risco de explosão, estrada perigosa onde não haja como sinalizar;
8. Tranquelize o acidentado e transmita-lhe segurança e conforto;
9. A calma do acidentado desempenha um papel muito importante na prestação dos primeiros socorros.

## **1.2. Pedido de Ajuda**

O acionamento do socorro deve ser realizado em todas as circunstâncias em que se constate dano à saúde de um indivíduo em seu local de trabalho, rua ou residência, seja este dano de pequena, média ou grande severidade.

Caso esteja sozinho, deve-se deixar a vítima e acionar o socorro especializado primeiramente, antes de implementar qualquer tipo de cuidado inicial.

Deve-se acionar os Serviços de Urgência válidos no território nacional pelos telefones: 193 (Bombeiros) ou 192 (SAMU).

No contato com o Sistema de Urgência/Emergência é importante informar:

- o tipo de emergência;
- o número de vítimas;

- o local do evento, com pontos de referência;
- o melhor acesso ao local.

### **1.3. Sinais Vitais:**

Sinais vitais são aqueles que indicam a existência de vida. Consistem em reflexos ou indícios que permitem concluir sobre o estado geral de uma pessoa.

Os sinais sobre o funcionamento do corpo humano que devem ser compreendidos e conhecidos são:

- Temperatura;
- Pulso (pulso radial ou carotídeo);
- Respiração (Respiração: movimentos torácicos e abdominais com entrada e saída de ar normalmente pelas narinas ou boca);
- Pressão arterial;
- Estado de consciência: a vítima responde a estímulo verbal? Avaliar se lógicas as respostas (nome, idade, etc).

### **1.4. Obstrução das vias aéreas:**

Ocorre mais frequentemente em crianças, idosos e indivíduos sem dentição, devido a pedaços de alimentos e objetos pequenos que ficam detidos em alguma localidade das vias aéreas, impedindo a passagem do ar para os pulmões.

Identificar o tipo de obstrução de vias aéreas é fundamental para o sucesso da ajuda.

A obstrução pode ser parcial ou total.

Na obstrução parcial, o indivíduo apresenta tosse ineficaz, ainda há ruídos respiratórios e agudos; o indivíduo manifesta sensação de sufocamento.

Enquanto na obstrução total, a vítima fica em apneia (ausência de respiração), ocorre cianose (pele com coloração azulada), ausência de ruídos respiratórios e resulta em inconsciência. Caso a vítima não seja socorrida a tempo, poderá sofrer Parada Cardiorespiratória (PCR).

Em caso de obstrução parcial, deve-se acalmar a vítima, estimular a tosse, retirar roupas apertadas que dificultam a respiração como golas e gravatas, bem como solicitar socorro especializado.

Já no caso de obstrução total, deve-se solicitar ajuda especializada e iniciar a técnica de desobstrução, chamada Manobra de Heimlich<sup>1</sup>.

---

1 - Vide instruções no MANUAL DE PRIMEIROS SOCORROS PARA LEIGOS. SAMU 192 São Paulo. Edição 2022. Disponível em [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/MANUAL\\_PRIMEIROS\\_SOCORROS\\_PARA\\_LEIGOS.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/MANUAL_PRIMEIROS_SOCORROS_PARA_LEIGOS.pdf), acesso em 10/04/2023.

**CONVULSÃO**

## 2. CONVULSÃO

É a perda súbita da consciência acompanhada de contrações musculares bruscas e involuntárias.

Entre as principais causas estão: epilepsia, exposição a agentes químicos de poder convulsígeno (inseticidas clorados e o óxido de etileno), hipoglicemia, overdose de cocaína, abstinência alcoólica ou de outras drogas, meningite, lesões cerebrais (tumores, AVE, TCE) e febre alta.

Caso você presencie uma pessoa com convulsão generalizada (abalos musculares involuntário, violento, repetitivo, principalmente nos braços e pernas) desacordada, salivando excessivamente e com liberação de urina, os procedimentos a serem realizados são:

- Verifique sua segurança e da própria vítima;
- 1. Procurar sinais de consumo de drogas ou envenenamentos;
- 2. Mantenha a calma;
- 3. Aproxime-se da vítima;
- 4. Remova todos os objetos perigosos de perto da vítima (pedra, móveis, óculos);
- 5. Proteger a cabeça da vítima, colocando um apoio macio (almofada ou toalha sob a cabeça da vítima) para que não fique batendo no chão;
- 6. Verificar Nível de Consciência da Vítima (AVI);
- 7. Ao término da convulsão: 1) Observe se a vítima respira (se não respirar siga as instruções de primeiros socorros em parada cardíaca); 2) Afrouxe as vestes; 3) Se ela não tiver sofrido queda, coloque ela de lado;
- 8. Quando a vítima ficar orientada e lúcida, leve-a para uma unidade de saúde.

### **O que NÃO FAZER durante convulsão:**

- Não segure a vítima;
- Não impeça os movimentos da vítima;

- Não jogue água na vítima;
- Não tente abrir a boca da vítima, mesmo que você veja que há sangue;
- Não coloque a mão ou objeto na boca da vítima;
- Não tente tirar a vítima do lugar, enquanto ela convulsiona;
- Após convulsão não dê remédios, líquidos ou alimento enquanto ela estiver sonolenta ou confusa.

**Atenção:** Ocorrências de queda são frequentes no momento da crise, podendo provocar traumas importantes. Nesse caso, não remova nem movimente a vítima, ligue para SAMU-192, segure a cabeça e aguarde a ambulância.



**DESMAIO**



### 3. DESMAIO

É a perda súbita, temporária e repentina da consciência, devido à diminuição de sangue e oxigênio no cérebro. Automaticamente o cérebro reage com falta de força muscular, queda do corpo e perda de consciência.

Condutas a serem seguidas:

#### **a) Se a vítima estiver acordada (consciente)**

1. Sentá-la em uma cadeira, ou outro local semelhante;
2. Curvá-la para frente;
3. Baixar a cabeça do acidentado, colocando-a entre as pernas e pressionar a cabeça para baixo;
4. Manter a cabeça mais baixa que os joelhos;
5. Fazê-la respirar profundamente, até que passe o mal-estar.

#### **b) Se ocorrer desmaio:**

1. Manter o acidentado deitado, colocando sua cabeça e ombros em posição mais baixa em relação ao resto do corpo;
2. Afrouxe sua roupa;
3. Se ocorrer vômito, lateralize a cabeça, para evitar sufocamento;
4. Se o desmaio durar mais que dois minutos agasalhar a vítima e chame o socorro especializado.



# QUEIMADURAS



## 4. QUEIMADURAS

É toda lesão produzida no tecido de revestimento do organismo, por agentes térmicos, elétricos, produtos químicos, radiação ionizante, animais (água-viva) e plantas (urtiga), entre outros.

### **Os agentes causadores de queimaduras podem ser:**

- Físicos:
  - Temperatura: vapor, objetos aquecidos, água quente, chama, etc.
  - Eletricidade: corrente elétrica, raio, etc.
  - Radiação: sol, aparelhos de raios X, raios ultravioleta, nucleares, etc.
- Químicos:
  - Produtos químicos: ácidos, bases, álcool, gasolina, etc.
- Biológicos:
  - Animais: lagarta-de-fogo, água-viva, medusa, etc.

### **Quanto à profundidade, as queimaduras podem ser:**

- Primeiro grau: só atinge a epiderme ou a pele (causa vermelhidão);
- Segundo grau: atinge toda a epiderme e parte da derme (forma bolhas);
- Terceiro grau: atinge toda a epiderme, a derme e outros tecidos mais profundos, podendo chegar até os ossos. Surge a cor preta, devido à carbonização dos tecidos.

Na prática, é difícil de distinguirmos queimaduras de segundo e terceiro graus. Além disto, uma mesma pessoa pode apresentar os três graus de queimaduras. No entanto, a gravidade do quadro não reside no grau da lesão, e sim na extensão da superfície atingida.

#### 1. Em queimaduras de pequena extensão:

- lavar a área queimada com bastante água corrente, em jato



suave, por aproximadamente 10 (dez) minutos, no caso de agentes químicos líquidos (ver ficha toxicológica — risco químico);

- Em caso de queimaduras extensas, colocar a vítima debaixo do chuveiro durante 30 minutos. Após este período, retire as roupas molhadas e proteja seu corpo com um lençol ou pano limpo.

2. Condutas vedadas para aliviar a dor e ações para prevenir infecção no local da queimadura:

- Não romper as bolhas. Se as bolhas estiverem rompidas, não colocá-las em contato com a água;
- Não utilizar água em queimaduras provocadas por pó químico, pois pode se espalhar para outras localidades e produzir novas queimaduras;
- Não retirar as roupas queimadas que estiverem aderidas à pele;
- Não aplicar pomadas, líquidos, cremes, manteiga, pó de café, creme dental ou outras substâncias sobre a queimadura, pois podem complicar o tratamento e necessitam de prescrição medicamentosa;
- Não oferecer água a vítimas com mais de 20% da superfície corporal atingida;
- Não aplicar gelo sobre a queimadura. O gelo poderá agravar mais a queimadura;
- Encaminhar, o mais rápido possível, a vítima para o cuidado e atendimento especializados.

# CHOQUE ELETTRICO



## 5. CHOQUE ELÉTRICO

São abalos musculares causados pela passagem de corrente elétrica pelo corpo humano. Os danos ao corpo humano são causados pela conversão da energia elétrica em calor durante a passagem da eletricidade.

As condutas a serem realizadas quando ocorrem acidentes com choque elétrico são:

- Antes de iniciar qualquer procedimento, ligue para o corpo de bombeiros ou qualquer outro atendimento especializado;
- Avaliar a segurança da cena;
- Desligar a fonte de energia;
- Se possível, interromper o contato da vítima com a fonte de eletricidade.

# ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS



## 6. ACIDENTES COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

Em caso de acidente com animal peçonhento, procure atendimento médico imediatamente na Unidade de Saúde mais próxima.

As condutas a serem realizadas:

- Mantenha o acidentado em repouso, deitado e com o membro acometido elevado em relação ao resto do corpo, enquanto aguarda por socorro. A vítima deve evitar correr ou se locomover por meios próprios;
- Caso seja possível, e não atrase a ida do acidentado à Unidade de Saúde, lave o local do acidente com água e sabão, apenas;
- Não tente sugar o local com a boca para extrair o veneno ou amarrar o membro acidentado. Não aplique NENHUM tipo de substância (como álcool, pó de café, ervas, terra, querosene ou urina) no local da ferida. Tais procedimentos não têm efeito sobre o veneno e só aumentam o risco de infecções;
- Em caso de acidente, procure atentar para a cor e o tamanho do animal causador, pois suas características podem auxiliar no diagnóstico e no tratamento do agravo.

No Piauí, existe o Centro de Informação Toxicológica – CITOX, referência Estadual em Toxicologia, ligado à Diretoria de Vigilância Sanitária Estadual, ANVISA e ao Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas SINITOX (FIOCRUZ), como membro de Centros de Toxicologia do Brasil RENACIAT<sup>2</sup>.

O CITOX fornece, em regime de plantão permanente de 24 horas, por meio do telefone 0800-280.3661, informações e orientações toxicológicas aos profissionais de saúde, de hospitais públicos e privados, de todo o Estado, bem assim à comunidade em geral, em caso de intoxicação por medicamentos, praguicidas, plantas tóxicas ou acidente por animais peçonhentos.

O Instituto de Doenças Tropicais Natan Portela, situado na capital,

---

2 - Fonte: <http://www.saude.pi.gov.br/divisa/citox>, acesso em 10/04/2023.

é o serviço de referência do Estado para diagnóstico e tratamento de doenças infecciosas, inclusive decorrentes de acidentes com animais peçonhentos.

O serviço pode ser contactado por meio dos telefones (86) 3221-5258/ (86) 3221-2424.



# **MORDEDURAS CAUSADAS POR ANIMAIS**



## 7. MORDEDURAS CAUSADAS POR ANIMAIS

Procurar o posto de saúde mais próximo sempre que for arranhado, mordido ou lambido (em mucosas ou feridas) por cães, gatos, morcegos, macacos, saguis, raposas, etc.

Registre-se que o cão e o gato vacinados nem sempre estão protegidos da raiva, por medida de segurança deve-se observá-los por dez dias e procurar o atendimento médico para saber se há necessidade de tomar a vacina.

Nunca matar o cão ou gato agressor, mas observá-lo, se possível por dez dias, para definir a conduta e o esquema de vacinação da pessoa agredida.

Todo animal que apresentar mudança subita de comportamento (dificuldade para comer ou beber, agitação, paralisia das patas traseiras, medo da luz e fugindo para lugares escuros, agressividade repentina contra as pessoas da casa, etc.) obriga os donos a avisar ao serviço de saúde ou centro de controle de zoonoses para observação e isolamento.

O Instituto de Doenças Tropicais Natan Portela, situado na capital, é o serviço de referência do Estado para diagnóstico e tratamento de doenças infecciosas, inclusive decorrentes de acidentes com animais peçonhentos.

O serviço pode ser contactado por meio dos telefones (86) 3221-5258/(86) 3221-2424.

No Município de Teresina, o Hospital da Primavera disponibiliza aplicação de vacina antirrábica humana todos os dias, finais de semana e feriados, das 7h30min às 18horas. Telefone para contato (86) 3221-0928.

## REFERÊNCIAS:

Orientações para prevenção de acidentes por animais peçonhentos durante e após períodos de enche. Ministério da Saúde. Brasília / DF, 2016. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/orientacoes\\_prevencao\\_acidentes\\_animais\\_peconhentos\\_durante\\_pos\\_periodos\\_enchentes.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/orientacoes_prevencao_acidentes_animais_peconhentos_durante_pos_periodos_enchentes.pdf), acesso 05/04/2023;

Apostila NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Edição: Dezembro/2020. Disponível em <https://portal.ufrj.br/wp-content/uploads/2020/12/Cartilha-Nocoas-de-Primeiros-Socorros-e-Principais-Emergencias.pdf> , acesso 10/04/2023.

MANUAL DE PRIMEIROS SOCORROS PARA LEIGOS. SAMU 192 São Paulo. Edição 2022. Disponível em [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/MANUAL\\_PRIMEIROS\\_SOCORROS\\_PARA\\_LEIGOS.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/MANUAL_PRIMEIROS_SOCORROS_PARA_LEIGOS.pdf) , acesso em 10/04/2023.

# SAÚDE MENTAL



### O que é uma crise de ansiedade?

A ansiedade é um sentimento natural do ser humano, necessário para situações de risco e tomadas de decisão. Contudo, nos casos em que não há um distúrbio, esse sentimento vai embora depois que a situação é resolvida.

Quando a ansiedade se torna frequente a ponto de dificultar tarefas, ela deixa de ser uma característica e vira um transtorno. Quem tem um transtorno de ansiedade, sente uma preocupação excessiva contínua, mesmo em situações cotidianas, permanecendo sempre em estado de alerta.

Normalmente, os picos se dão quando o indivíduo já apresenta sintomas há dias ou semanas e negligência, no entanto, ela também pode ser desencadeada por gatilhos e situações estressantes, como prazos apertados no trabalho e medo de ser demitido.

### Saiba identificar uma crise de ansiedade

Reconhecer uma crise de ansiedade é importante para prestar apoio e não ignorar o momento. Elaboramos uma lista para que você seja capaz de identificá-la assim que ela se manifesta.

- 1 Medo extremo e súbito: Subitamente, você é tomado por um medo extremo e não sabe explicar referente ao que. Pode estar associado ao local onde se encontra ou a situação atual ou a uma memória reprimida. Mas é comum que seja um medo indomável de uma ameaça inexistente.
- 2 Raiva excessiva: Junto do medo, a pessoa também é tomada por irritação e raiva, que tende a ser manifestada por gritos ou conflitos sem razão. O sentimento é de que os outros estão tentando prejudicá-lo, mesmo que isso não seja a realidade, e a consequência pode ser brigas ou até agressões verbais.

- 3 Seu coração dispara: O coração acelerado acaba deixando a pessoa ainda mais assustada. Com ele, também é comum haver dor no peito semelhante à do infarto. Espantada com a possibilidade de um ataque cardíaco, o descontrole e o medo intensificam. Além disso, é possível sentir dor em partes do corpo por conta da taquicardia.
- 4 Você fica enjoado: A vontade de regurgitar é comum, embora raramente esta se concretize. A intensidade pode desencadear desconforto no estômago, o qual se estende por longos minutos.
- 5 Você sente que vai desmaiar: Bem como a náusea, o desmaio raramente acontece, mas a sensação de perder o controle do corpo é forte. Sua visão pode ficar turva e seus joelhos podem ceder, impossibilitando o deslocamento.
- 6 Você acredita que pode morrer: A sensação de morte é um dos sintomas mais aterrorizantes do ataque de ansiedade. Não há nenhuma ameaça aparente a sua vida, porém, você sente que pode morrer a qualquer instante.
- 7 Seus pensamentos ficam descompassados: Os pensamentos embaralhados podem prolongar o ataque de ansiedade, pois você se torna incapaz de pensar logicamente e racionalizar o que está acontecendo. Assim, não consegue combater os pensamentos desastrosos que alimentam as sensações de morte ou o medo extremo.
- 8 Você se afasta da situação: A dissociação do momento presente é comum já que as sensações ruins são extremas e podem sobrecarregar o emocional. **Este é um mecanismo de defesa do corpo quando o cérebro é incapaz de processar a situação.** Você pode sentir-se desconectado da realidade e, assim que o ataque cessar, apresentar lapsos na memória.

## **Outros sintomas característicos da crise de ansiedade são:**

- aperto ou dor no peito;
- dormência nos membros superiores ou inferiores;
- tremores no corpo;
- suor excessivo;
- dificuldade de respirar;
- visão borrada;
- tensão muscular;
- preocupação excessiva;
- dificuldade de concentração;
- fala acelerada;
- choro incontrolável;
- dor e desconforto abdominal.

### **Ataques de pânico: o que são?**

Eventualmente, os sintomas físicos de um ataque de pânico são semelhantes aos de um infarto: taquicardia, dores no peito, formigamento (nas mãos, pés ou rosto), sudorese, náusea, respiração acelerada, tontura... E muito medo de morrer, de não conseguir escapar daquela situação.

Para algumas pessoas, o ataque pode durar poucos minutos. Para outras, algumas horas. O mais frequente é que aconteça num intervalo entre 10 e 30 minutos. Porém, mesmo após os sintomas principais cessarem, sensações desagradáveis podem persistir. As crises de pânico, propriamente ditas, não tem hora nem lugar para acontecer. Podem se manifestar durante uma atividade corriqueira, um passeio, uma sessão de cinema.

### **Cuidados Preventivos**

Para evitar que um comportamento ansioso evolua e se transforme em uma crise de ansiedade, é importante saber como controlar o estresse e a pressão da rotina. Isso significa que a melhor forma de prevenir o transtorno é por meio da qualidade de vida, que pode ser

garantida com uma série de cuidados. Eles incluem:

- Alimentação saudável e equilibrada;
- Prática regular de exercícios físicos;
- Técnicas de relaxamento;
- Boa qualidade do sono;
- Momentos de lazer;
- Realização de psicoterapia;
- Equilíbrio entre vida profissional e pessoal;
- Manutenção de hobbies;
- Evitar consumo exacerbado de cafeína e bebidas alcoólicas;
- Proporcionar espaços de escuta;
- Fazer pausas curtas e regulares durante a rotina;
- Evitar sobrecarga de trabalho, através da definição de prioridades.

### **O que fazer em casos de crise de ansiedade e Ataque do Pânico no trabalho?**

Nesses casos escutar mais do que falar e demonstrar preocupação são medidas que podem contribuir.

#### **O que não fazer:**

- **Não diga que “vai passar”, ou “tudo vai dar certo”:** Ainda que seja uma boa intenção, na hora da crise de ansiedade ninguém quer escutar frases de apoio como “tudo vai dar certo” ou “vai passar”. A pessoa ansiosa tende a se irritar ainda mais, pois interpreta como se o outro estivesse menosprezando o seu problema. Aliás, quando se encontra em crise, o ansioso não consegue enxergar uma situação positiva e parece haver dificuldade em tudo. Então, evite frases como essas.
- Também **evite menosprezar ou amenizar a situação**, como se fosse algo simples de ser superado.
- **Não tente pressionar:** Não adianta pressionar ou tentar fazer com

que o outro reaja diante de pressões. O importante é oferecer apoio, pois do contrário só fará com que a pessoa se sinta desvalorizada.

- **Não diga coisas como “Você precisa enfrentar” ou “Você vai superar”:** essas frases podem fazer com que a pessoa se sinta ainda fraca, o que pode piorar a autoestima que já está abalada pela ansiedade.
- **Não tenha atitudes abruptas:** Querendo ajudar alguém, ou a si próprio, numa circunstância dessas, lembre-se que qualquer atitude abrupta apenas piorará o quadro. Por exemplo: não segure a pessoa, não empurre um copo d’água, não a conduza para outro local à força.
- **Não fique agitado:** Evite falar demais ou com o tom de voz elevado. O ideal é fazer perguntas gentis, em tom suave e pausado, mostrando-se solícito.

### **Como lidar alguém com crise de ansiedade ou ataque do pânico?**

#### **1 Leve-o para um lugar tranquilo**

É indicado leva-lo para um ambiente mais tranquilo, sem muitos estímulos como conversas, luzes fortes e movimentação de pessoas. Dessa forma, ele conseguirá se recuperar de forma mais tranquila, longe dos olhares da equipe.

#### **2 Oriente a pessoa a controlar a respiração**

Pode pedir para respirar profundamente, a fim de reduzir a respiração acelerada e desacelerar o pensamento. Instrua-o a inspirar, segurar o ar por 3 a 5 segundos e soltá-lo lentamente. O exercício deve ser repetido até que o colaborador consiga controlar a respiração e se acalmar.

#### **3 Uma técnica bem simples é a de contar até 4**

Consiste em inspirar, contando até 4, dar uma pequena pausa e expirar, contando até 4 novamente. Vá repetindo o processo, sempre atentando para fazer o exercício com calma, desacelerando.

#### **4 Repita um mantra**

O mantra é uma frase simples, que deve ecoar na mente ou ser dita em voz alta. Novamente, lembre-se que a velocidade é a chave. “Vai ficar tudo bem”, “logo vai passar”, são bons exemplos de mantras. Tente deixar as palavras longas, demoradas, para auxiliar no controle da inquietação.

#### **5 Escute com atenção**

Ouvir mais do que falar é a melhor alternativa para ajudar alguém em um momento de ansiedade. Tente não fazer julgamentos para não desmotivar o desabafo. Porém, respeite o tempo de cada um e evite forçar o diálogo, já que isso pode causar mais ansiedade.

#### **6 Demonstre preocupação de verdade**

Independentemente da proporção da crise, mantenha um diálogo afetuoso. Uma crise dura, em média, 25 minutos, podendo variar para mais ou menos, portanto, continue ao lado da pessoa. Demonstre empatia, contudo, evite preocupação em excesso, já que isso aumenta a ansiedade. Não transforme o episódio em uma catástrofe, aja de maneira tranquila e natural.

#### **7 Traga-o para a realidade**

Pessoas com crise de ansiedade, na maioria das vezes, têm a percepção de realidade ofuscada pelo medo. Assim, é indicado tentar trazê-la de volta para o presente com palavras gentis e acolhedoras, lembrando que ela está em um espaço seguro e que pode contar com a sua ajuda.

#### **8 Pode ser aplicada a técnica do 5, 4, 3, 2, 1**

Essa estratégia auxilia a pessoa a distrair-se dos sintomas, conduzindo a concentração ao “aqui e agora” concreto. Também, pelo desvio de foco, afugenta os medos de morrer ou enlouquecer, tão corriqueiros nas crises de pânico.

**A instrução é de que se olhe no entorno e diga:**

- 5 coisas que pode ver;
- 4 coisas que pode tocar;
- 3 sons que consegue ouvir;

- 2 cheiros que pode identificar;
- 1 coisa que consegue sentir o sabor.

### **Garanta que a pessoa chegue em casa com segurança**

Caso o profissional seja liberado para ir para casa, assegure-se de que ele já esteja melhor antes de sair e ajude a possibilitar o transporte necessário para que ele chegue em casa com segurança e conforto.

### **Apoie e incentive a pessoa a buscar acompanhamento psicológico e ajuda profissional**

Descobrir como controlar as crises necessita do processo de autoconhecimento, do corpo, mente e dos gatilhos mentais que funcionam para restabelecer sua normalidade. Por isso, sempre importante buscar ajuda profissional. Destaca-se que cada pessoa é singular e possui um processo único.

### **Outras indicações**

Para entender um pouco mais sobre ansiedade e técnicas para lidar com a ansiedade recomenda-se ler o e-book produzido pela assessoria técnica de psicologia no link: [clique aqui](#)

## A REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DO ESTADO DO PIAUÍ

### Centro De Atenção Psicossocial – Município De Teresina

- 04 CAPS II (Atendimento a pessoas com transtornos mentais graves e persistentes (das 08: as 18h)
- ZONA SUDESTE- Rua Ângelo Pereira da Silva, nº3567-Bairro: São João - Fone (86) (3236-8747)
- ZONA SUL – Avenida Barão de Gurguéia nº 2913 – Bairro Pio XII- Fone (86) 3218-4865)
- ZONA NORTE – Rua Lucrécio Dantas Avelino nº 521- Bairro Água Mineral - Fone (86) 3215-9132
- ZONA LESTE – Rua Visconde da Parnaíba nº2435- Bairro Horto Florestal-Fone (86) 3216-3967
- 01 CAPS AD (Atendimento a pessoas que fazem uso de álcool e outras drogas) Rua Quintino Bocaiúva, 2978 – Bairro: Macaúba - Fone (86) 3215-7762
- 01 CAPS III (Atendimento a pessoas com transtornos mentais graves, agudos e persistente com funcionamento - 24h) Rua Costa Rica nº 466 – Bairro Cidade Nova – Fone (86) 3221-0092/3221-6422.
- 01 CAPS INFANTO-JUVENIL – Gestão Estadual (Atendimento a crianças e adolescentes com transtornos mentais graves e persistentes) (Atendimento a pessoas com transtornos mentais graves, agudos e persistentes) Rua Crizípio Aguiar nº 3889 – Bairro Buenos Aires – Fone (86) 3225-8078
- 01 CAPS INFANTIL – Gestão Municipal – Rua Cel. César, 1566 – Bairro Morada do Sol – Fone: (86) 3223-9661

## CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL – CAPS NO INTERIOR DO ESTADO

<b>CAPS I: Atendimento a adultos, crianças e adolescentes com transtorno mental grave e persistente</b>		
Altos – (86) 3262-1137	Água Branca – (86) 3282-1449	Angical do Piauí – (86) 3298-1554
Avelino Lopes – (89) 98103 2082	Amarante – (86) 3292-1999	Batalha – (86) 3347-1126
Barras – (86) 3242-2464	Bom Jesus – (89) 3562-2686	Buriti dos Lopes – (86) 3363-1194
Capitão de Campos – (86) 3227-1188	Campo Maior (86) 3252-5527	Castelo do PI – (86) 3247-1425
Canto do Buriti – (89) 3531-2323	Cocal – (86) 3362-1610	Cocal de Telha– (86) 99982-3499
Corrente – (86) 3573-2950	Cristino Castro – (89) 3567-1366	Elesbão Veloso – (86) 99490-9666
Esperantina – (86) 99965-6565	Fronteiras – (89) 3552-1200/1247	Guadalupe – (89) 3552-1080
Gilbués – (86) 99983-8276	Inhuma – (86) 3477-1549/ (86) 99921-4020	Jaicós – (86) 99925-2130
José de Freitas – (86) 3264-1329	Luís Correia – (86) 3367-1526	Luzilândia – (86) 3393-1282
Miguel Alves – (86) 3244-1245	Oeiras – (89) 3462-3772	Paulistana – (89) 3487-1121
Pedro II – (86) 3217-1111/1472	Piracuruca – (86) 3343-1325	Pio IX – (89) 3453-1764
Regeneração – (86) 99925-4056	Rio Grande do Piauí (89) 3533 1390	São João do PI – (86) 3483-1825
São Pedro – (89) 3280-1657	Simplício Mendes – (86) 3231-5502	São Miguel do Tapuio (86) 3249-1630
União – (86) 3265-1340	Uruçuí – (89) 3544-1397	Valença – (89) 3465-2260/1499
Pimenteiras – (86) 98115-1140	Simões – (89) 99975-2695/3456	

**CAPS II: Atendimento a adultos, crianças e adolescentes com transtorno mental grave e persistente**

Florianópolis – (89) 3521-3490	São Raimundo Nonato – (89) 3582-1206	Piripiri – (86) 3276-4527
Parnaíba – (86) 3315-1153	Paulistana – (89) 99439-9603	Picos – (89) 3422-9867

**CAPS AD II: Atendimento a adultos, crianças e adolescentes que fazem uso de álcool e outras drogas**

Bom Jesus – (89) 9979-4322	Oeiras – (89) 3462-3772	Paulistana – (89) 99439-9579
Picos – (89) 3465-1453	Piripiri – (86) 3276-4670	Valença – (89) 3465-1453

**CAPSi : Atendimento a crianças e adolescentes com transtornos mentais graves e persistentes**

Paulistana – (89) 99439-9603

**CAPS AD III: Atenção Integral a pessoas relacionadas ao consumo de crack e outras drogas, com funcionamento 24 horas, todos os dias da semana**

Florianópolis (89) 3515-1012      Parnaíba – (86) 3222-2090

**A Rede de Atenção de Urgência e Emergência está composta por:**

- Hospital Areolino de Abreu (HAA): localizado na Rua Joe Soares Ferry, 2420 – Bairro Primavera. Contato: (86) 3222-2910;
- Hospital da Primavera: Av. Duque de Caxias, 2660 - Primavera, Teresina - PI, 64002-600. Atendimento psicológico gratuito, nas quartas e sextas-feiras e, também, atendimento médico psiquiátrico de segunda a sexta-feira, durante o turno da manhã. Contato: (86) 3214-3321/3221-0927
- 85 bases destinadas ao Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU): SAMU Estadual. Contato: 192
- Ambulatório Provida (Lineu Araújo): Endereço: Rua Álvaro

Mendes,1557, Centro-Sul. O local funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h e atende por demanda espontânea. Contato: (86) 3215-9131 ou (86) 3215-4344 ou (86) 99577-1567

### **Atendimentos por contato telefônico**

- CVV - Centro de Valorização à Vida. Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias. Contato: 188
- Projeto Minutos pela Vida. Atendimento que busca cuidar da saúde mental da população adulta e idosa do estado do Piauí, com escuta qualificada, intervenções diretivas e orientações sobre cuidado na Rede de Atenção Psicossocial. Contato: 0800 280 2882. Horário de funcionamento: Segunda à sexta 8:00 às 12:00 e de 13:00 às 17:00.

### **SERVIÇOS DE PREVENÇÃO E VALORIZAÇÃO À VIDA, APOIO PSICOLÓGICO - Teresina/PI**

- Grace - Grupo De Apoio Contato Esperança. Contato: (86) 3237-0077. Horário de funcionamento: Segunda à sábado 8:00 – 00:00.
- CDM - Centro Debora Mesquita. Contato: (86) 99827-3343. Horário de funcionamento: Segunda à sexta 8:00 – 17:00.

### **ATENDIMENTO PSICOLÓGICO CLÍNICAS ESCOLA OU PROJETOS SOCIAIS DO PIAUÍ**

- CUIDARE - UNINASSAU - Clínica Escola Psicologia. Público: Crianças, adolescentes, adultos, idosos. Endereço: Av. Jóquei Clube, 710 - Bairro: Jóquei. Contato: (86) 99987-5239 ou (86) 99987-5328 Atendimento Gratuito mediante horário marcado.
- Clínica Escola De Saúde Integrada - UNINASSAU REDENÇÃO.

Público: Crianças, adolescentes, adultos e idosos. Endereço: Rua Dr. Otto Tito, 1771, Bairro: Redenção, em frente ao HUT. Contato: (86) 3194-1819 Atendimento gratuito; presencial e online.

- UNIFSA - Serviço Escola de Psicologia. Público: Crianças, adolescentes, adultos e idosos. Endereço: Av. Barão de Gurguéia, 2636, Bairro: São Pedro / Av. Presidente Kennedy nº 4500, em frente ao Zoobotânico, Bairro: Morros. Contato: (86) 99474-6367 ou (86) 3215-8700 ou (86) 3234-5540. Atendimento Não gratuito (valor social).
- UNIFACID - Clínica Escola de Psicologia. Público: Adolescentes acima de 12 anos, adultos e idosos. Endereço: Av. Lindolfo Monteiro, 2572, Bairro: Horto Florestal, ao lado da UniFacid. Contato: (86) 3216-7934 ou (86) 3216-7900 ou (86) 98193-8529. Atendimento gratuito.
- Centro Integrado de Saúde - CIS DO UNINOVAFAPI. Serviço de Psiquiatria e Psicologia (Psicoterapia, orientação e aconselhamento para a comunidade). Endereço: Rua Vitorino Orthiges Fernandes, 6123, Uruguai, Teresina-PI. Contato: (86) 3142-0572 Horário de funcionamento: Segunda à sexta das 7:00 às 19:00 e aos sábados das 8:00 às 12:00 Atendimento presencial por convênio com o SUS e valor social.
- Serviço Escola de Psicologia - FATEPI/PAESPI. Público: Crianças, adolescentes, adultos e idosos. Endereço: Rua Pernambuco, 2298, Bairro: Aeroporto, em frente ao Campo do Bariri. Contato: 21072202. Atendimento gratuito; presencial.
- Serviço Escola - UESPI. Público: Crianças (entre 5 e 12 anos) adolescentes, adultos e idosos. Endereço: Av. Elias João Tajra, 1066 (Igreja Batista do Jóquei). Agendamento: Ocorre via site SEP (<https://sites.google.com/ccs.uespi.br/sepuespi/agendamento?authuser=0>) Contato: (86) 9498-5419 ou (86) 3233-3919. Atendimento gratuito; online e presencial.

- Projeto Psicoterapia Social. Público: Jovens, adultos e casais. Endereço: Rua Desembargador Pires de Castro, 260, Bairro: Centro. Contato: (86) 99831-5005 ou [psicoterapiasocial@gmail.com](mailto:psicoterapiasocial@gmail.com). Atendimento Não gratuito (valor social); apenas online.
- Clínica Social - Psicoterapia Corporal/PI. Público: Adolescentes, adultos e idosos. Contato: [clinasocial.pi@gmail.com](mailto:clinasocial.pi@gmail.com) Atendimento Não gratuito (valor social); online.
- Projeto Psicólogos De Plantão. Modalidade: Gratuito; plantão psicológico voluntário e psicoterapia social; online. Contato: [instagram.com/psicologosdeplantao](https://www.instagram.com/psicologosdeplantao) ou [linktr.ee/psicologosdeplantao](https://linktr.ee/psicologosdeplantao)
- Serviço Escola de Psicologia – UDFPAR (Parnaíba). Público: Crianças, adolescentes e adultos. Atendimento individual, grupal e terapia de casal. Psicoterapia: Segunda a Sexta 08h às 20h. Plantão Psicológico: Terça e Quinta 08h às 17h. Endereço: Campus Ministro Reis Velloso, Setor Norte, Bloco A, Térreo. Telefone: (86) 3323 – 5287.
- Clínica Escola de Psicologia – UNINASSAU (Parnaíba). Público: adolescentes e adultos. Agendamento por contato telefônico e presencial. Telefone: (86) 99418 2822 ou de forma presencial. Endereço: BR 343, km 7,5, nº 4278, Bairro Catanduas.

## Referências:

SOLIDES. O que fazer em casos de crise de ansiedade no trabalho? Disponível em: <<https://blog.solides.com.br/o-que-fazer-em-casos-de-crise-de-ansiedade-no-trabalho/>>. Acesso em: 30 mar. 2023.

Ataque de pânico: o que fazer diante de uma crise? Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/ataque-de-panico/>>. Acesso em: 30 mar. 2023. <https://www.vittude.com/blog/ataque-de-panico/>

POLAKIEWICZ, R.; POLAKIEWICZ, R. Cuidados de enfermagem à pessoa com transtorno do pânico. Disponível em: <<https://pubmed.com.br/cuidados-de-enfermagem-a-pessoa-o-transtorno-do-panico/> utm\_source=artigoportal&utm\_medium=copytext>.

WWW.MAKINGNET.COM.BR, M. T. E C. W. -. 10 maneiras de ajudar uma pessoa em crise de ansiedade. Disponível em: <<https://www.marceloparazzi.com.br/blog/10-maneiras-de-ajudar-uma-pessoa-em-crise-de-ansiedade>>.

Portal da Saúde - Secretaria de Estado da Saúde do Piauí. Disponível em: <<http://www.saude.pi.gov.br/paginas/rede-psicossocial>>.

VARELLA, D. D. Ansiedade (transtorno de ansiedade generalizada). Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>>. Acesso em: 30.mar. 2023.

MÔNICA, H. S. Você sabe o que é uma crise de pânico? Entenda o que é e como tratar! Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/voce-sabe-o-que-e-uma-crise-de-panico-entenda-o-que-e-e-como-tratar/#:~:text=A%20principal%20diferen%C3%A7a%20entre%20os>>. Acesso em: 30 mar. 2023

Ansiedade e Síndrome do Pânico no Trabalho - Série Sessão Terapia. Disponível em: <<https://endomarketing.tv/ansiedade-e-sindrome-do-panico-no-trabalho/>>.

Como saber se estou tendo um ataque de ansiedade? Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/como-saber-se-estou-tendo-um-ataque-de-ansiedade/>>.

**Ministério Público do Estado do Piauí  
Procuradoria Geral de Justiça**

**Idealização**

Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho (SQVT)

**Redação**

Centro de Apoio Operacional de Defesa da Saúde (Caods) e Assessoria  
Técnica de Psicologia

**Diagramação e projeto gráfico**

Coordenadoria de Comunicação Social (CCS)



**CAODS**  
Centro de Apoio Operacional  
de Defesa da Saúde

